

آشپزی

مانتی ترکمنی با روشی آسان

مانتی یکی از غذاهای محلی بسیار محبوب ترکمنی است که در کشور های دیگری جز ایران مانند ترکیه و تاجیکستان محبوبیت بسیاری دارد. طرز تهیه این غذای متفاوت در این مطلب قرار گرفته شده است. همانطور که می دانید ما در ایران انواع غذاهای سنتی و محلی را داریم که تعدادی از آن ها بسیار محبوب و پرتطرفدار هستند. برای مثال مانتی یک غذای ایرانی بسیار خوشمزه است که به راحتی و با استفاده از چندین مواد اولیه تهیه می شود. این غذا را در کشور های دیگری غیر از ایران تهیه می شود. طرز تهیه مانتی ترکمی بات روش تهیه آسان و طعمی عالی در این مطلب قرار دارد.

در قسمت بالا گفته ایم که غذاهای ایرانی و محلی انواع بسیاری دارند که میتوان به غارباغی پلو، آبگوشت باقالا و شویذ قرمه اشاره کرد. اگر می خواهید این سه غذای اصیل و متفاوت ایرانی را تهیه کنید کافی است تا بر روی لینک های قرار گرفته شده در مطلب کلیک نمایید. همانطور که می دانید مانتی یکی از غذاهای محلی ترکمنی است که به راحتی استفاده می شود. ظاهر این غذا مانند بچه ای که در آن گوشت چرخ کرده و دیگر مواد اولیه هست می باشد.

مواد لازم:

خمیر پیراشکی ۱ عدد

پیاز ۲ عدد متوسط

گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم

فلفل قرمز ۱ قاشق چای خوری

فلفل سیاه ۱ قاشق چای خوری

آویشن ۱ قاشق مربا خوری

نمک به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه مانتی، باید گوشت چرخ کرده را به همراه پیاز نگینی خرد شده، آویشن فلفل قرمز و فلفل سیاه بدون روغن درون تابه ای بریزید و تفت دهید. به دلیل این که گوشت چرخ کرده به اندازه کافی برای تهیه این غذا چرب است، پس از اینکه گوشت چرخ کرده را تفت دادید تابه را کنار بگذارید تا خنک شود.

خمیر های پیراشکی را بر روی سطح کار پهن کنید و مقداری از مواد گوشتی بر روی خمیر پیراشکی بریزید. خمیر را به صورت بقیچه ببندید و با دست فشار دهید تا باز نشود. در ادامه برای پخت می توان از دستگاه مخصوص مانتی پز و یا با روش آب پز کردن نیزید. برای آب پز کردن باید قابلمه ای را بر روی حرارت قرار دهید.

درون قابلمه بر روی حرارت قرار گرفته شده مقداری نمک بریزید و صبر کنید تا آب به جوش بی آید. زمانی که آب به جوش آمد مانتی ها را به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه درون آب جوش قرار دهید. پس از این مدت مانتی ها را خارج کنید و داخل ظرف مناسب بریزید. بر روی مانتی ها مقداری کره بزنید و سر کنید. نوش جان.

پودر موسیر حرفه ای

اگر از علاقه مندان به آشپزی هستید، می توانید در این بخش با طرز تهیه پودر سیر خانگی آشنا شوید. این پودر سیر چاشنی فوق العاده ای است.

پودر سیر یکی از ادویه ها و چاشنی های فوق العاده ای بوده که شما می توانید برای انواع غذاها استفاده کنید. در این بخش می توانید با طرز تهیه پودر موسیر آشنا شوید. این ادویه طعم و مزه ای فوق العاده در فست فودها دارد. برای داشتن یک چاشنی فوق العاده می توانید در آرگا با طرز تهیه پودر گوجه فرنگی و پودر پاپریکا آشنا شوید که طعم و مزه فوق العاده دارد. این پودرها طعم و چاشنی عالی دارند.

مواد اولیه:

موسیر تازه

طرز تهیه:

برای داشتن این پودر سیر و چاشنی فوق العاده باید ابتدا موسیرهای تازه را تهیه کنید. موسیرها را پوست کنده و به خوبی آن را بشویید. در این بخش باید آن ها را به اندازه های مناسب و نازک برش دهید. بهتر است تا موسیرها را به صورت ورقه ای برش داده و سعی کنید تا ورقه های شما تا حد امکان نازک باشند. اگر می خواهید تندی موسیرها از بین برود می توانید آن را درون آب گذاشته و بعد از ۲۴ ساعت خارج کنید و آبکشی نمایید. در این صورت تندی و تیزی موسیرها کم خواهد شد.

در غیر این صورت نیز بعد از ورقه ای کردن می توانید موسیرها را خشک کنید. ما توصیه می کنیم تا موسیرها را با عطر و طعم طبیعی ان خشک کنید که در همه مواقع بتوانید از آن استفاده کنید. حالا روی یک پارچه نخی موسیرها را پهن کرده و در محیطی که بخاری دارد، قرار دهید. در صورتی که در تابستان این کار را انجام می دهید، می توانید در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دهید. برای اینکه غبار روی سیرها را نگیرد، می توانید یک پارچه نازک دیگر روی آن قرار دهید در این صورت موسیرهای بهداشتی تری خواهید داشت.

در این مرحله از طرز تهیه پودر سیر باید چند روزی زمان دهید تا سیرها خشک شود. بعد از خشک شدن، می توانید سیرها را درون میکسر یخته و میکس کنید تا پوره ای صاف داشته باشید. توجه کنید که سیرها باید به خوبی خشک شده باشد در غیر این صورت پودر شما به زودی کپک می زند.

برای خشک کردن موسیرها می توانید از فر نیز استفاده کنید. سینی را درون فر قرار داده و زمان بندی کنید. در صورتی که موسیرها خشک نشده بود، می توانید آن را مجدد زمانبندی نمایید. یکی دیگر از روش هایی که می توانید برای تهیه این موسیر داشته باشید استفاده از حرارت بخاری است.

سینی موسیرها را روی بخار قرار داده و زمان دهید تا خشک شود. در این مدت باید توجه کنید که موسیرها نسوزد و روی حرارت بالای بخاری نگذارید. ممکن است به دلیل تندی موسیرها محیط خانه کمی آلوده شود و بهتر است این کار را در فر یا در بیرون از خانه انجام دهید.

یک متخصص داخلی و فلوشیپ غدد گفت:

سرعت تشکیل استخوان در بدن هر انسانی تا سن ۳۰ تا ۳۵ سالگی، بیشتر از تحلیل آن است. با بالاتر رفتن سن فرد، این مکانیسم برعکس می‌شود، یعنی سرعت تحلیل استخوان فرد بیشتر از سرعت تشکیل آن می‌شود. برای همین بسیار مهم است، که افراد تا قبل از این سنین به حداکثر حجم استخوانی استاندارد برسند. سلامت استخوان‌ها به عنوان یک عضو حیاتی از بدن، نقش مهمی در زندگی افراد دارد. هر چند ممکن است با افزایش سن، سرعت تحلیل استخوان‌ها افزایش یابد اما افراد می‌توانند با استفاده از سبک زندگی سالم از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری کنند. این که چگونه متوجه این بیماری در خود شوید؟ و آیا ابتلا به آن در همه افراد یکسان است؟ و سوالاتی از این دست که ما را با این بیماری و پیشگیری یا درمان آن آشنا کند. به همین بهانه با دکتر نسرین بازآزاده متخصص داخلی و فلوشیپ غدد به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه بخش اول می‌خوانید:

پوکی استخوان بیماری است که هم کمیت و هم کیفیت استخوان‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به بیان دیگر در این حالت نه تنها بافت و چگالی استخوانی کم می‌شود، بلکه آن نظمی که در حالت عادی بافت شناسی استخوان داریم، هم آسیب می‌بیند. این موضوع فرد را مستعد شکستگی استخوان می‌کند. شکستگی‌هایی که با یک ضربه خیلی کوچک اتفاق می‌افتد، برای مثال فردی که در حال راه رفتن است، ناگهان زمین می‌خورد و لگنش می‌شکند، در حالی که ما انتظار نداریم با افتادن معمولی، شکستگی اتفاق بیافتد. بنابراین پوکی استخوان فرد را مستعد شکستگی‌های خودبجودی یا با کمترین ضربه می‌کند. مهم‌ترین علامت این بیماری بی‌علامتی است. تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوان نشود، عمدتا از وجود این بیماری بی‌خبر هستند. عمده شکستگی‌ها در سنین بالا، در ناحیه

لگن، مهره‌های کمر و استخوان ران اتفاق

می‌افتد، که باعث ناتوانی شدید بیمار می‌شود. او نمی‌تواند کارهای روزمره‌اش را انجام دهد و کیفیت زندگی فرد به شدت تحت تاثیر این موضوع قرار می‌گیرد. سرعت تشکیل استخوان در بدن هر انسانی تا سن ۳۰ تا ۳۵ سالگی، بیشتر از تحلیل آن است. با بالاتر رفتن سن فرد، این مکانیسم برعکس می‌شود، یعنی سرعت تحلیل استخوان فرد بیشتر از سرعت تشکیل آن می‌شود. برای همین بسیار مهم است، که افراد تا قبل از این سنین به حداکثر حجم استخوانی استاندارد برسند. این قضیه اهمیت اقدامات پیشگیری کننده و سبک زندگی مناسب را در سنین پایین تر نشان می‌دهد.

سال مستعد پوکی استخوان و شکستگی هستند. کم تحرکی، مصرف سیگار، الکل، بیماری دیابت، مصرف ناکافی ویتامین دی و مواد معدنی(مثل کلسیم و منیزیم)، یائسگی زودرس قبل از ۴۵ سالگی در خانم‌ها، مصرف برخی داروهای خاص و یک سری بیماری‌های التهابی مزمن(مثل بیماری‌های روماتیسمی) و ژنتیک، جزء مهم‌ترین فاکتورهای خطر بروز

خانواده

ارتباط سبک زندگی با پوکی استخوان ؛

چه افرادی مستعد پوکی استخوان هستند



پوکی استخوان درافراد هستند.

پوکی استخوان چه علائمی دارد؟

مهم‌ترین علامت این بیماری بی‌علامتی است. تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوانی نشود، عمدتا از وجود این بیماری بی‌خبر هستند. همین قضیه لزوم اهمیت غربالگری را در فرد نشان می‌دهد. یعنی پوکی استخوان مثل فشار خون بیماری بی‌علامتی است، تا زمانی که عارضه ندهد، در بسیاری مواقع افراد متوجه این بیماری نمی‌شوند.

در برخی مواقع بیمارانی به ما مراجعه کرده و می‌گویند: مفاصل، استخوان‌ها یا زانو‌هایمان درد می‌کند، بنابراین پوکی استخوان داریم. این یک باور اشتباه است. پوکی استخوان، درد ندارد. ممکن است فرد آرتروز داشته باشد، یا یک بیماری روماتیسمی یا استخوانی به هر دلیل دیگری داشته باشد اما خود پوکی استخوان، علامت‌دار نیست.

برخی از بیمارانی که سنگ کلیه دارند، نگران استفاده از مواد غذایی حاوی کلسیم هستند، این بیماران معتقدند که استفاده از مواد غذایی حاوی کلسیم، سنگ کلیه آن‌ها را تشدید می‌کند. این باور اشتباه است.

همه خانم‌های بالای ۶۵ سال و آقایان بالای

کارشناس خانواده :

چند جمله‌ای که نباید به سن بالاها بگویید!

شاید این حرف تعریف به نظر برسد اما القا کننده این است که خوب به نظر رسیدن برای سن شما موردی دور از انتظار و نادر است. اگر هم از کسی می‌خواهید تعریف کنید، به سن‌اش اشاره نکنید.

این جمله به غایت آسیب رسان است چون باعث می‌شود فرد مسن فکر کند دیگر شایسته و توانمند رفتار و فعالیت‌های درست و مناسب نیست. این را بدانید که هر کسی در هر سنی این حق را دارد که فارغ از سن و سال، از زندگی‌اش لذت ببرد.

از همه چیز جا می‌دونی!

این برچسب که یک آدم سن بالا نسبت به تغییر مقاوم است، برایش بسیار ناراحت‌کننده و ناامید کننده خواهد بود. مادامیکه برخی دوست دارند همان زندگی روتین و معمول خود را داشته باشند، بسیاری از افراد مسن هم هستند که تمایل دارند خود را با تجربیات و دنیای نو سازگار کنند.

وقتی آنقدر پیر شدم که…

حرف زدن در مورد عواقب پیر شدن حسی منفی و دلهره‌آور برای افراد مسن ایجاد خواهد کرد و آن‌ها باعث کم یا بی‌ارزشی و بی‌فایده بودن خواهند کرد. به جای بد گفتن از پیر شدن، تجربیات و عقل و پختگی را که پیری با خود به همراه می‌آورد را تحسین کنید. این نگاه که افراد مسن با رویدادهای روزمره و جاری یا زندگی مدرن قطع ارتباط کرده‌اند، بسیار تحقیرآمیز خواهد بود. بسیاری از افراد سن بالا همچنان در مشارکت‌های اجتماعی و مطلع از احوالات روز اجتماع هستند. به جای دوری از مصاحبت با این افراد، آن‌ها را در مکالمات خود سهیم کنید.

کرد و این دایره دید، خلق رحمت و عطفوت را در شما متجلی می‌سازد تا بیش از پیش چالش‌های دیگران را درک کنید. به عنوان پدر یا مادر، با شروع مراقبت و بزرگ کردن فرزند، هر لحظه برایتان باشکوه و شاخص خواهد بود. صدای خنده دل‌بندتان، اولین گام‌هایی که برمی‌دارد یا شادی نمایان در چهره کودکان به هنگام بازی، به خاطراتی ارزشمند و دلپذیر برایتان تبدیل خواهند شد. خواهید فهمید که موفقیت و کامیابی تنها در نقاط عطف بزرگ نیست و شکوه خوشبختی را می‌توان در آن دنیای کوچک، در آن لحظات جادویی که هر روز در حال رخ دادن است، به نظاره نشست.

دایره روابط اجتماعی‌تان تغییر خواهد کرد

روابط اجتماعی پدر و مادر به شکلی اجتناب‌ناپذیر تغییر خواهد کرد. خواهید دید که دیگر کمتر می‌توانید با دوستانی که بچه ندارند وقت بگذرانید و بیشتر ارتباطتان به سمت دیگر والدین معطوف خواهد شد. قرار بازی بچه‌ها، قرار والدین و رویدادهای مدرسه به فرصت‌های جدید اجتماعی شما بدل خواهند شد. آنگاه که دایره روابطتان محدودتر شد، ارتباط و مراوداتان با دیگر والدین، معنادارتر و حمایتی‌تر خواهد بود.

هدفمندی زندگی‌تان عمق می‌یابد

والد شدن اغلب حس هدفمندی را بارزتر می‌کند. پرورش کودک، چیزی فراتر از غذا دادن، تامین سرپناه و آموزش و تحصیل خواهد بود، این ساحت، آوردگاه پرورش یک انسان است و بالندگی در مسیر تعالی و شفقت، مسولیت‌پذیری؛ علم به این مهم که پدر و مادر نقشی حیاتی در آینده فرزندان‌ا ِیفا می‌کنید، شما را هدفمندتر کرده و بار معنایی عمیق‌تری در روندتان ایجاد می‌کند.

شماره ۳۲۸۴ – سه‌شنبه ۱۷ مهر ۱۴۰۳

فال روزانه

فروردین

اگر به فکر شروع یک رابطه عاطفی هستید، بهتر است محتاطانه عمل کنید. شما اتفاقات تلخ زیادی را پشت سر گذاشته اید و حال زمان آن است که از زندگی تان لذت ببرید، یک اشتباه ممکن است که شما را بار دیگر به همان راهی که در گذشته رفته اید بکشاند. قبل از هر تصمیمی بهتر است که با خانواده خود مشورت کنید. تغییری در روند زندگی تان رخ داده که شما را کمی نگران کرده، نگرانی تان بی مورد است زیرا هر پیشرفتی احتیاج به ریسک کردن و ایجاد تغییرات دارد.

اردیبهشت

امروز یکی از دوستان تان ناراحت و افسرده نزد شما می آید و دوست دارد با شما درد و دل کند. سعی کنید تنها دو گوش شنوا باشید. از نصیحت های بی جا نیز بپرهیزید زیرا ممکن است در آینده به ضررتان تمام شود. شما خود نیز در زندگی درگیری هایی دارید اما بهتر است که چشم هایتان را به روی آنها ببندید و به راهتان ادامه دهید. این کار اگر چه سخت است اما غیرممکن نیست. اگر می خواهید در جمع دیگران محبوب تر باشید، بیشتر صحبت و ایده های ذهنی تان را بیان کنید.

خرداد

مسائل مالی امروز ذهن تان را درگیر می کند. در این شرایط باید تمام توانایی های خود را به کار گیرید و با برنامه ریزی دقیق خودتان را از مخمصه برهانید. نگرانی را کنار بگذارید زیرا در نهایت همه چیز به بهترین شکل خود اتفاق خواهد افتاد. مدتی است که از شریک زندگی تان دور شده اید. شاید احساس کنید که او تمایل زیادی به شما ندارد اما اگر قدم اول را شما بردارید، می بینید که اشتباه فکر می کردید.

تیر

چند روزی است که به شدت درگیر کارهایتان هستید، دوست دارید همه چیز را رها و کمی استراحت کنید. شما کل روزتان را در چهار دیواری، چه در محل کار و چه در خانه، به سر می برید بنابراین بد نیست کمی به زندگی تان تان دور دهید. از همین حالا تلفن را بردارید و با دوستان تان برای یک آخر هفته هجیان انگیز برنامه بچینید. فردی توجه شما را به خود جلب کرده است اما سعی می کنید که آتش عشق تان را در پشت نقاب بی تفاوتی پنهان کنید.

مرداد

امروز بیش از هر زمان دیگری کنجکاو هستید. دوست دارید با دقت بیشتری به اطراف تان نگاه کنید. زمان مناسبی برای مطالعه، شرکت در جلسات و کلاس های مورد علاقه تان است. تجربیاتی که به دست می آورید روی آینده شغلی شما تاثیر بسزایی خواهد گذاشت. حتی چیزهایی کشف می کنید که شما را به هجیان می آورند. شما در زندگی مشترک تان، فردی وفادار و قابل احترام هستید.

شهریور

مدتی است ناراحت هستید، این را اطرافیان تان نیز فهمیده اند. چاله ای در زندگی تان بوجود آمده که نمی دانید آن را چگونه پر کنید اما نگران نباشید زیرا کمک در راه است. یک نفر از جایی که انتظارش را ندارید در این راه به شما کمک می کند.

مهر

مشکلی در کارتان بوجود آمده که شما را نگران کرده است. اما استرس را کنار بگذارید زیرا به زودی همه چیز حل خواهد شد. به این موضوع ماند یک چالش نگاه کنید و سعی کنید که آن را با موفقیت پشت سر بگذارید. شما قدرت ذهنی و توانایی های بالایی دارید که به کمک تان می آیند. بهتر است حواس تان بیشتر به اطراف تان باشد زیرا با افرادی در ارتباط هستید که با شما صادق نیستند.

آبان

خبرهایی می شنوید که کمی نگران تان می کند. اگر چه این خبر در حال حاضر چندان خوشایند نیست اما در نهایت به نفع شما تمام خواهد شد و درهای تازه ای را به رویتان خواهد گشود. بهتر است اطلاعات بیشتری کسب کنید تا نگرانی هایتان کمتر شود. کشف چیزهای جدید همیشه لذت بخش است پس از حرکت نایستید. به زودی کاری را انجام می دهید که تا به حال جرات اش را نداشته اید.

آذر

امکان دارد امروز در کارتان به مانعی بر خورده و از حرکت باز ایستید. نگذارید این موضوع شما را نگران و عصبی کند. در این شرایط هیچ کاری از دست شما بر نمی آید پس اصرار بی خود نکنید. بهترین کاری که در این شرایط می توانید انجام دهید این است که خودتان را با کارهای دیگری سرگرم کنید تا گره آن کارتان خود به خود باز شود.

دی

خودتان را برای یک شادی بزرگ آماده کنید زیرا یکی از آرزوهای شغلی شما بالاخره به واقعیت می پیوندد. شاید باور آن در وهله اول برایتان سخت باشد اما انرژی های منفی را از خودتان دور کنید و راهتان را در پیش بگیرید. شما برای آنچه اکنون هستید تلاش های زیادی کرده اید و سختی های بسیاری متحمل شده اید، پس حالا که با موفقیت فاصله ای ندارید، از حرکت نایستید.

بهمن

اخیرا نسبت به خودتان بدبین شده اید. مدام به خودتان و تصمیماتی که می گیرید، شک می کنید و دلیل آن هم مشکلات اخیری است که برایتان پیش آمده اما سعی کنید خوش بین تر باشید و کمی واقع بینانه تر به شرایط خود نگاه کنید. آنچه که اتفاق افتاده از کنترل شما خارج بوده است بنابراین عادلانه نیست که خودتان را مسئول تمام اشتباهات بدانید.

اسفند

امروز فقط دوست دارید که در خانه بمانید و استراحت کنید اما این کار بیشتر شما را کسل می کند. بهتر است تا می توانید وقت خود در بیرون از خانه بگذرانید و با دیگران در ارتباط باشید تا انرژی رفته به شما بازگردد. اگر سوفاهمی میان شما و عشق تان بوجود آمده است، صادقانه با هم گفتگو کنید، مطمئنا مشکل تان برطرف خواهد شد. به زودی تغییری در محیط کار شما بوجود می آید.